



Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU
Kandidatexamensarbete, 15 hp

Argument för grönska

ur människans hälso- och upplevelseperspektiv



Emma Gunnarsson

Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Landskapsarkitektur, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Alnarp
Landskapsarkitektprogrammet
2011-05-20

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet
Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Landskapsarkitektur

Författare: Emma Gunnarsson

Titel (sve): Argument för grönska, ur människans hälso- och upplevelseperspektiv

Titel (eng): Argument for vegetation from the perspective of human health and experience

Nyckelord (6-10 st): grönska, natur, människans hälsa, upplevelse, argument, myndigheter

Handledare (SLU/extern): Anna Jakobsson, Område Landskapsarkitektur, SLU Alnarp

Examinator (SLU/extern): Fredrika Mårtensson, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Omfattning (hp): 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2011

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Framsidas bild:

Sommarbild från Svarttorp, Småland. Foto: Emma Gunnarsson, 2010-06-15

Sammandrag

I denna uppsats undersöker jag vilka argument svenska myndigheter har för grönska, vad argumenten för grönska grundas i och varför grönska är viktigt för människan, ur ett hälso- och upplevelseperspektiv. Publikationer och rapporter från 6 olika myndigheter på både statlig, regional och kommunal nivå har analyserats. Myndigheterna, vars dokument studerats, är Boverket, Naturvårdsverket, Folkhälsoinstitutet, Miljödepartementet, Länsstyrelsen Skåne och Malmö Kommun. Dokumenten har analyserats utifrån olika teman; Barn och ungas påverkan av grönska, Äldre och sjukas påverkan av grönska, Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska, Grönska i arbetslivet, Grönskans påverkan på stress och Grönskans effekter i staden.

Dessutom har jag identifierat myndigheternas forskningsreferenser och sammanställt vilka referenser som har använts flest gånger. Boverket var den myndighet och Patrik Grahns forskning var det som refererades till flest gånger.

Mitt mål med denna uppsats är att bidra till att stärka de argument som redan finns och som gynnar den gröna sidan samt att hitta argument man kan ha nytta av som landskapsarkitekt i både arbetslivet och som student.

Under arbetets gång har jag hittat väldigt många argument som talar för grönska och många myndigheter utgår ofta från samma forskningsresultat men myndigheterna är olika bra på att referera till dem.

Abstract

This essay examines what some of the Swedish authorities' argument are for vegetation, what their grounds are for the arguments and why vegetation is important for the human health and experience. I have examined publications and reports from 6 different authorities on state-, regional and communal level. The authorities which publications I have studied are Boverket, Naturvårdsverket, Folkhälsoinstitutet, Miljödepartementet, Länsstyrelsen Skåne och Malmö Kommun. The publications has been analyzed by different themes; Children and young peoples influence of vegetation, Elderly and sick's influence of vegetation, Human health, wellbeing and experience of vegetation, Vegetation at work, The influence of vegetation on stress and The effect of vegetation in the city.

Besides this I have identified the authorities' references of science and then put together which reference that has been used the most. Boverket was the authority and Patrik Grahns science were the two references that had been referenced the most.

My goal with this essay is to contribute to strength the arguments that already exist and promote the green side and to find argument you can use as a landscape architect both as a student and when you work as a landscape architect.

During this work I have found very many arguments who speak for the green side and that many of the authorities' often use the same source of research results but the authorities' are not equally when it comes to references. The authorities' are overall pretty good at argument for vegetation.

Förord

Att skriva en uppsats om argument för grönska har varit roligt, lärorikt, stressigt men framförallt intressant. Jag hoppas att denna uppsats kan hjälpa både mig och andra vid argumentationer för grönska i framtiden.

Jag vill först tacka min handledare Anna Jacobsson för alla bra kommentarer och tips, de har varit till stor hjälp. Ett tack till Lovisa Fogelfors för bra kommentarer när du motläst mitt arbete. Jag vill också tacka Maria Johnsson för bra diskussioner.

Emma Gunnarsson

Innehåll

Sammandrag	2
Abstract.....	3
Förord	4
Inledning.....	6
Bakgrund	6
Frågeställningar	6
Mål och syfte	7
Material och Metod	7
Avgränsningar	8
Begreppsförklaring	8
Argument för grönska	9
Boverket.....	9
Tematisering av Boverkets argument för grönska och identifiering av deras referenser	9
Naturvårdsverket	14
Tematisering av Naturvårdsverkets argument för grönska och identifiering av deras referenser	15
Folkhälsoinstitutet	20
Tematisering av Folkhälsoinstitutets argument för grönska och identifiering av deras referenser	20
Miljödepartementet.....	25
Tematisering av Miljödepartementets argument för grönska och identifiering av deras referenser	25
Malmö kommun	30
Tematisering av Malmö Kommuns argument för grönska och identifiering av deras referenser	30
En sammanfattning av de vanligaste argumenten utifrån tematisering	33
De vanligast förekommande referenserna	34
Diskussion och reflektion.....	35
Avslutning	38
Referenser.....	39

Inledning

Detta arbetet handlar om att kartlägga och spåra argument för grönska, ur människans hälso- och upplevelseperspektiv. I hela mitt liv har jag bott på landet. Skog, åkrar, å och hagmark finns utanför dörren. Naturen har alltid varit viktig för mig och på landet kan jag känna lugnet. I staden är stressen ett faktum för mig medans andra trivs bäst i stadens puls. När jag åker in till staden blir jag påverkad av alla intryck och andra stressade människor, vilket gör att jag också blir stressad. När jag återvänder till det lugna och rofyllda landskapet och naturen så kan jag slappna av och varva ner. Livskvalitet för mig är att ha tillgång till mycket natur och grönska.

Bakgrund

Som landskapsarkitektstuderande behöver man skaffa sig underlag för att kunna argumentera för sina idéer i bl.a. projektkurser där man arbetar både självständigt och i grupp med att analysera, planera, gestalta och ta fram förslag till exempelvis parker, bostadsgårdar eller hela kommuner. I arbetslivet är flera personer inblandade i processen än i undervisningssituationen och det är flera faktorer som styr vid olika projekt som t.ex. politik och ekonomi. Som yrkesverksam landskapsarkitekt behöver man därför ännu starkare argument för att få en chans att kunna genomföra sina idéer, som t.ex. argument för grönska.

I sökandet efter argument hamnar man ofta hos olika myndigheter och använder deras trovärdighet för att stärka sina egna argument. I myndigheter som t.ex. Boverkets dokument *Låt staden grönska* (2010) står att en positiv följd effekt av grönstruktur är ökad hälsa och ett ökat välmående. Det står dock inte varför eller hur människan får ökad hälsa och välmående genom grönstruktur. Hur ska då människor som läser dessa dokument förstå varför grönska är viktigt för hennes välmående och hur ska man egentligen kunna tro på det argumentet iså fall? I Malmö kommuns *Grönplan* (2003) står det att vistelse i gröna miljöer har positiva effekter som minskad stress, stärkt immunförsvar, förbättrad kondition och ökad kreativitet. I detta dokument finns inga referenser. Varifrån har Malmö Kommun fått informationen? Hur trovärdig är information som inte har referenser? Hur trovärdig blir jag om jag använder mig av argument och information utan referenser?

Idag byggs många nya bostadsområden i Sverige. Dels förtätas gamla områden och dels byggs det nya bostadsområden. Ibland byggs det på bekostnad av det gröna. I budgeten är det inte det gröna som har högsta prioritet och ibland får det gröna ännu mindre betydelse då budgeten måste minskas. Det har slagit mig att det ofta är det gröna som skärs ner på i en budget för ett bostadsområde. Det måste gå att hitta argument för att vegetation inte är det första som tas bort.

Frågeställningar

- Vilka är myndigheternas argument för grönska?
- I vad grundar myndigheterna sina argument för grönska?
- Varför är grönska viktigt för människan, ur ett hälso- och upplevelseperspektiv?

Mål och syfte

Målet är att ta reda på myndigheternas argument för grönska och vad myndigheterna grundar sina argument för grönska i. Ett parallellt mål är att svara på frågan varför grönska är viktigt för människans hälsa och upplevelse.

Syftet är att bidra till att stärka de argument som redan finns och som gynnar den gröna sidan samt att hitta argument man kan ha nytta av som landskapsarkitekt i både arbetslivet och som student.

Material och Metod

I min litteraturstudie har jag letat efter information i SLU's databas, epsilon och Web of Knowledge. Jag har sökt information på internet från myndigheterna Boverket, Miljödepartementet, Folkhälsoinstitutet, Naturvårdsverket, Länsstyrelsen i Skåne och Malmö Kommuns hemsida.

Att jag har valt att studera dessa myndigheters argument beror på att de ofta läses av allmänheten, de refererar ofta till varandra och de har alla författat dokument som har med min frågeställning att göra. Myndigheterna arbetar sinsemellan med olika uppgifter och på olika nivåer i samhället, men de arbetar ändå alla på något sätt med argument för grönska. Eftersom alla medborgare inte söker och läser samma information har jag undersökt information från både statlig och kommunal nivå. På så sätt kan jag få en helhetsbild av den information som människor i allmänhet kan få tag på och jag får även en bild av vilken information myndigheterna vill ge till allmänheten.

En del av min undersökning av myndigheternas dokument har varit kvantitativ. Jag har letat reda på informationen som finns på myndigheternas hemsidor och noterat förekomsten av argument för grönska och hur ofta forskningen refereras till. När jag har sökt efter myndigheternas dokument har mina sökord varit grönska, natur och friluftsliv. Jag har sedan försökt välja ut så nya och aktuella dokument som möjligt. Alla dokument från myndigheterna har varit från 2000-talet och de flesta inte äldre än 5 år. När jag har läst publikationerna är det ofta några rubriker och teman som återkommer bland myndigheternas argument. Därför har jag tematiserat argumenten i olika rubriker. De är *Barn och ungas påverkan av grönska*, *Äldre och sjukas påverkan av grönska*, *Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska*, *Grönska i arbetslivet*, *Grönskans påverkan på stress* och *Grönskans effekter i staden*. Att myndigheterna tas upp i en viss ordning har ingen speciell betydelse mer än att det börjar med de statliga myndigheterna och slutar med den kommunala.

Därefter har jag gjort en kvalitativ analys av de forskningsdokument och avhandlingar som myndigheterna hänvisar till. Eftersom det är väldigt många referenser har jag använt mig av de dokument som myndigheterna har refererat till flest gånger. Här har jag gått in lite djupare och analyserat informationen som myndigheterna använt i sina argument.

Frågeställningen varför grönska är viktigt för människans hälsa och upplevelse redovisas i huvuddelen som en tematisering utifrån de svar jag får i myndigheternas och forskningens dokument. De vanligaste argumenten för grönska redovisas löpande, men även under en sammanfattande rubrik.

Avgränsningar

Jag har valt att ta med de myndigheter som har egna dokument och publikationer. Länsstyrelsen i Skåne har inga egna dokument eller publikationer utan hänvisar till Folkhälsoinstitutets och Boverkets publikationer. Därför har jag valt att inte ha med Länsstyrelsen i min resultatdel. Länsstyrelsen i Skåne har ändå varit med som en del av min undersökning.

Begreppsförklaring

Bostadsnära natur:

Enligt Boverkets publikation *Bostadsnära natur* (2007a) är bostadsnära natur:

”Bostadsnära natur tar sin utgångspunkt i bostaden. Dess främsta kvalitet är att den ligger just nära bostaden och kan ge en känsla av natur och grönska.” (Boverket, 2007a, s 14)

”Den sträcker sig från den välansade bostadsgården, via närparken och impedimentsmarken mellan husen, årummet genom bebyggelsen, kolonilottsområdet och stadsparken, ut till skogen och beteslandskapet i tätortsranden. Begreppet natur har här en bred betydelse och omfattar såväl natur- och kulturlandskapet som anlagda och skötta grönområden som bostadsgårdar och parker.” (Boverket, 2007a, s 14)

Brukare:

Brukare är de människor som använder och besöker t.ex. grönområden, torg, bostadsgårdar eller parker. De brukar parken och grönområdet.

Promenadvänligt:

Enligt Boverkets publikation *Bostadsnära natur* (2007a) är promenadvänligt:

”Promenadvänlighet är ett begrepp som används för att beskriva ett områdes möjligheter och attraktivitet för den som vill röra sig till fots. Det kan handla om att skapa attraktiva stråk med god gestaltning av gaturum, göra det möjligt att röra sig i attraktiva lägen längs med vatten, parker och natur, och om att reducera fysiska hinder genom att göra trottoarer tillgängliga och skapa säkra övergångsställen vid trafikerade vägar och andra barriärer.” (Boverket, 2007a, s 49)

Tätortsnära natur:

Miljödepartementet är de som använder begreppet tätortsnära natur och enligt deras proposition 2009/10:238 *Framtidens friluftsliv* (2009) definieras tätortsnära natur:

”... geografiskt som en zon med minst en kilometers radie runt tätorten. Ju större ort desto större zon, eftersom fler då besöker den kringliggande naturen.” (Miljödepartementet, 2009, s 30)

Argument för grönska

Boverket

Boverket som myndighet

Boverket är en statlig myndighet som lyder under regeringen och Socialdepartementet. De har hand om boendefrågor, byggande, fysisk planering, hushållning med mark- och vattenfrågor och statliga stöd inom dessa frågor. På boverkets hemsida säger de sig vara:

”Myndigheten för samhällsplanering, byggande och boende”
(Boverkets hemsida, [online], 2011-04-19)

Boverket består av tre avdelningar. Den första är verksamhetsavdelningen den andra är utvecklingsavdelningen och den tredje är administrativa avdelningen. Boverket följer och arbetar under lagarna Plan- och bygglagen, Byggnadsverkslagen, Bostadsförsörjningslagen samt delar av Miljöbalken. (Boverkets hemsida, [online], 2011-04-19)

Boverkets publikationer som argumenterar för grönska

I Boverkets publikation *Bostadsnära natur - inspiration och vägledning* (2007a) syftar de till att inspirera och stödja kommunerna i arbetet med att säkra tillgången till gröna områden nära bostäderna.

Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de? (2007b) är en rapport som har varit ett gemensamt projekt för Boverket tillsammans med andra myndigheter som Naturvårdsverket, Folkhälsoinstitutet, Riksantikvarieämbetet, Socialstyrelsen och Skogsstyrelsen. De har också haft hjälp av en forskargrupp som har letts av Patrik Grahn, SLU Alnarp (Boverket, 2007, s 3).

Boverket menar i sin publikation *Låt staden grönska – klimatanpassning genom grönstruktur* (2010) att grönstruktur kan ge platser för återhämtning, ökad hälsa och välmående (Boverket, 2010, s 2). I denna publikation finns inga referenser. Vilken forskning eller var informationen kommer ifrån är oklart.

Tematisering av Boverkets argument för grönska och identifiering av deras referenser

Barn och ungas påverkan av grönska

I publikationerna *Bostadsnära natur - inspiration och vägledning* (2007a) och *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* (2007b) menar Boverket att tillgång till natur leder till bättre motorik och koncentrationsförmåga hos barn. Den bostadsnära naturen spelar

stor roll för barns lek och utveckling och är en enkel plats att för fysisk aktivitet för både barn och vuxna (Boverket, 2007a, s 17 och Boverket, 2007b, s 40).

”Grunden för god folkhälsa och fysisk aktivitet läggs i barndomen.
Tillgång till natur leder till bättre motorik och koncentrationsförmåga
hos barn, och till minskad stress och ökad kreativitet på arbetsplatser.”
(Boverket, 2007a, s 38)

I *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* (2007b) refererar Boverket till Patrik Grahns et al forskning *Ute på dagis–Hur använder barn daghemsgården* (1997) där de har studerat effekterna av barns utelek på två daghem med olika förutsättningar i utomhusmiljön. Barnens motorik, lek och koncentrations förmåga studerades i ett år. Resultatet blev att barnen i den naturpräglade miljön var friskare, hade en mer varierad lek, bättre koncentrationsförmåga och motorik. Barnens lek i stadsmiljön bestod mestadels av att cykla och att plocka upp sakerna efter leken. Barnen hade inte möjlighet att komma till ett djupare stadium i leken och bristen på variation ledde ibland till konflikter (Boverket, 2007b, s 40).

I *Bostadsnära natur - inspiration och vägledning* (2007a) refererar de inte till Patrik Grahns trots att de skriver om samma forskningsresultat. Boverket har dock refererat till Naturvårdsverkets publikation *Naturen som kraftkälla* (2006). I den publikationen har Naturvårdsverket refererat till Grahns et al *Ute på dagis–Hur använder barn daghemsgården* (1997) vilket är samma referens som Boverket har i *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* (2007b).

Äldre och sjukas påverkan av grönska

Boverket skriver att patienter som har utsikt mot natur från sjukhusfönstret mår bättre och blir friska snabbare (Boverket, 2007a, s 17). Boverket skriver inte vilken forskning som ligger bakom dessa påståenden utan har referenser enbart i referenslistan. Efter att ha läst artiklar från Roger Ulrich skulle den forskningen som Boverket hänvisar till kunna komma ifrån honom. Roger Ulrich är en amerikansk professor och forskare inom miljöpsykologi. Ulrich har gjort forskning på sjukhus där han har jämfört hur patienters tillfrisknande skiljer sig beroende på om man har utsikt mot natur eller en vägg. Ulrich är dock inte med som referens i dokumentet. Det kan ju vara så att någon annan har refererat till honom och att Boverket har tagit det därifrån.

I artikeln *View through a window may influence recovery from surgery*. (1984) skriver Ulrich om sin forskning om patienter som har haft samma sjukdom men olika utsikter från sitt sjukhusfönster. Den ena gruppen av patienter hade utsikt mot en tegelvägg och den andra hade utsikt mot några lövfällande träd. Patienterna som hade utsikt mot träden blev inte bara friska snabbare utan behövde inte lika mycket smärtstillande mediciner. Dessutom var de på bättre humör och fick mindre komplikationer (Ulrich, 1984).

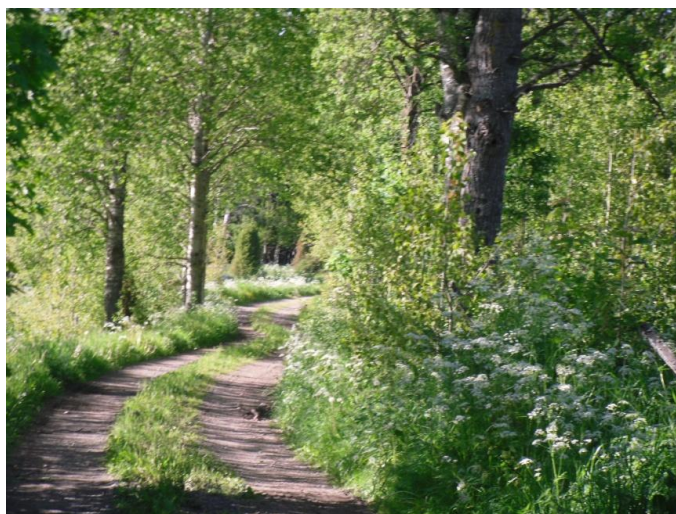
Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Enligt Boverkets publikation *Bostadsnära natur - inspiration och vägledning* (2007a) kan naturen ge vila och återhämtning genom att man vistas där. Boverket hänvisar till forskning som visar att naturen har återuppbyggande effekter (Boverket, 2007a, s 17). Det står dock inte vilken forskning som ligger bakom detta. Boverket menar också att fysisk inaktivitet är ett växande samhällsproblem. På grund av detta anser Boverket att kommuner i sin planering bör underlätta för enkel fysisk aktivitet. Enkel fysisk aktivitet kan vara promenader i skogsmiljö, en cykeltur i parken eller att leka i det närliggande bostadsområdet (Boverket, 2007a, s 17).

För att tillfredsställa människans behov av rofylldhet, naturupplevelse, lek och umgänge är det viktigt att den bostadsnära naturen innehåller vissa kvaliteter. Dessa kvaliteter kan vara upplevelsevärden, bruksvärden, ekologiska och kulturhistoriska värden (Boverket, 2007a, s 59 och 77). I Boverkets rapport om *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* (2007b) menar Boverket att människan är beroende av naturen på många sätt då naturen ger människan både försörjning och upplevelser. Upplevelserna kan vara i form av rekreation, fritidsaktiviteter, arbete eller kulturupplevelser. När människor besöker naturen söker de efter olika upplevelsevärden (Boverket, 2007b, s 13).

Genom enkäter och en efterfrågestudie kunde det fastställas vilka olika kvaliteter och miljöer som människor prioriterar högst i sina närområden. Dessa kvaliteter har sedan analyserats och delats in i fyra grupper. De fyra grupperna innehåller de kvaliteter och upplevelsevärden som människor prioriterar högst (Boverket, 2007b, s 17 och 19). Upplevelsevärde ett är: "Ostördhet i en variationsrik miljö." Där är kvaliteterna ostördhet, fritt från buller, stort och fritt och vacker variationsrik miljö. Upplevelsevärde två är: "Naturpräglad miljö." Där efterfrågar man kvaliteter som ett naturartat område som har en lugn och fridfull karaktär. Det ska också vara trädrikt och växter och djur i en naturlig miljö. Upplevelsevärde tre är: "Möjlighet till återhämtning." Här är kvaliteterna att ha möjlighet att bli uppgiggad, och bli bättre till mods. Man ska också ha möjlighet att bli lugnad och avspänd, möjlighet att hålla sig i trim och att vara frisk. Upplevelsevärde fyra är: "Trygghet i en välskött miljö." Kvaliteterna är parkmiljö med gräsmattor. Det ska vara en trygg säker och städad miljö (Boverket, 2007b, s 19).

Sommarbild på skogsväg i en naturpräglad miljö.
Från Svarttorp, Småland.
Foto: Emma Gunnarsson, 2010-06-15



I rapporten *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* (2007b) har det gjorts en sambandsanalys mellan välbefinnandet och de fyra olika upplevelsevärdena. Där fann de att sambandet mellan välbefinnande och upplevelsevärde ostördhet var starkast (Boverket, 2007b, s 21). Boverket menar också att något som var mycket viktigt för välbefinnandet var en bullerfri miljö. I dagens stressade samhälle finns det därför ett stort behov av tysta miljöer (Boverket, 2007b, s 29).

Ytterligare en sambandsanalys visade på att ju oftare man besöker grön- natur- och kulturpräglade områden desto större välbefinnande kände man. Ju oftare man besökte ett naturområde desto viktigare blev också upplevelsevärde att ha möjlighet till återhämtning (Boverket, 2007b, s 34). Boverkets studier och sambandsanalyser visar då alltså på att ju oftare man besöker grön- natur- och kulturpräglade områden desto större välbefinnande kände man. Dessutom var sambandet mellan välbefinnande och upplevelsevärde ostördhet starkast. Att ha fler miljöer som är ostörda och naturpräglade som många människor vill besöka borde enligt Boverket leda till välbefinnande.

Enligt Boverkets studie och enkätundersökning är trygghet en viktig faktor. Ett hinder för rekreation är miljöer som är otrygga. En trygg och säker närmiljö ökar rekreation och fysisk aktivitet (Boverket, 2007b, s 37). När man känner sig trygg och ostörd i en naturpräglad miljö ger möjlighet till återhämtning. En naturpräglad miljö med mycket träd, växter och djur ökar möjligheten till återhämtning och påverkar välbefinnandet positivt (Boverket, 2007b, s 41).

Grönskans påverkan på stress

Boverket menar att tillgång till natur leder till bättre kreativitet på arbetsplatser, mindre stress och bättre återhämtning från stress (Boverket, 2007a, s 17). Boverket anser att ju närmare man bor ett naturpräglat område desto högre välbefinnande känner man. Forskning som baseras på en efterfrågestudie i form av enkät visar att gränsen går vid 300m, bor man längre bort än 300m så ökar upplevelsen av stress markant. Desto närmare man bor grön- natur- och kulturpräglade områden desto oftare besöker man dem (Boverket, 2007a, s 15).

Grönskans effekter i staden

Boverket vill också öka medvetenheten om vilken betydelse grönska och natur nära bostäder har för en hållbar stadsutveckling. Boverket menar att grönområdena minskar när tätorterna växer då det nästan alltid är den bostadsnära naturen som det byggs på (Boverket, 2007a, s 9). Boverket anser att ett sätt att öka tillgängligheten och attraktiviteten i staden kan vara att integrera den bostadsnära naturen med andra grönområden och övriga strukturer i staden. Genom att en väg kantas av träd, planteringar och gröna platser, eller genom ett varierat landskap blir det en rikare upplevelse som kan locka fler människor att ta en promenad eller cykeltur (Boverket, 2007a, s 48).

Grönskande uterum kan stimulera till möten och aktivitet som ger möjlighet till lek och rekreation för alla åldrar. Dessa gröna rum bidrar till folkhälsa och stadens biologiska mångfald anser Boverket. Gemensamma bostadsgårdar, parker och torg har en stor betydelse för hälsa, integration och social sammanhållning. Den bostadsnära naturen är människans

livsmiljö. Det är en plats för lek, rekreation, ensamhet, inspiration, odling, och samvaro (Boverket, 2007a, s 14).

Natur som är väl integrerad med stadens övriga strukturer kan skapa länkar och sammanhang som gör att man kan identifiera sig i staden. Boverket menar att grönområden kan länka samman det fragmenterade stadslandskapet. Dessa länkar kan göra att det blir lättare att orientera sig och identifiera sig i staden (Boverket, 2007a, s 19).

Boverket hänvisar till forskning där det bedöms att människor som bor i promenadvänliga områden är mer fysiskt aktiva. Promenad- och cykelvänliga städer bidrar inte bara till mindre utsläpp utan också till bättre social hälsa genom ökade sociala kontakter och socialt kapital. Boverket menar att en lång rad positiva hälsoeffekter såsom bättre mental hälsa, lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar, lägre risk för högt blodtryck och lägre risk för depression oberoende av individuella faktorer har ett samband med ökat socialt kapital (Boverket, 2007a, s 49).

Boverkets menar i sin publikation *Låt staden grönska – klimatanpassning genom grönstruktur* (2010) att grönstruktur kan ge platser för återhämtning och ökad hälsa och välmående. Grönstruktur bidrar inte bara till bättre luft och dämpar buller utan det bidrar också till mötesplatser och utemiljöer för upplevelse, välmående, rekreation och vila. Träden ger skugga vid varma dagar och bevarar biologisk mångfald i staden (Boverket, 2010, s 2). I stadsluften finns det små partiklar som är ett stort problem för hälsan anser Boverket. För att minska antal partiklar kan man plantera fler träd i städerna. Vidare menar Boverket att vegetation både minskar buller och döljer bullerkällan. Detta kan minska upplevelsen av buller ännu mer (Boverket, 2010, s 7). I denna publikation finns det inga referenser alls så det är lite svårt att veta varifrån de har fått denna information.



Bild på grönområde och vägar där det kör bilar, som är en källa till buller.

Lomma, Skåne

Foto: Emma Gunnarsson, 2011-05-18

Naturvårdsverket

Naturvårdsverket som myndighet

Naturvårdsverket är en statlig myndighet som arbetar på uppdrag av regeringen. De är en av många myndigheter som har ansvar för miljön. De har koll på hur miljön mår och de utvärderar arbetet med Sveriges miljömål.

Naturvårdsverkets vision är ”En bra livsmiljö för människan och allt annat levande, nu och för kommande generationer.”
(Naturvårdsverkets hemsida [online], 2011-04-19)

Några av Naturvårdsverkets uppdrag är att utveckla miljöpolitiken och för att kunna utveckla miljöarbetet ta fram kunskap och underlag. De ska också se till att miljöbalken följs. (Naturvårdsverkets hemsida, [online], 2011-04-19)

Naturvårdsverkets publikationer som argumenterar för grönska

I Naturvårdsverkets publikation *Naturen som kraftkälla* (2006) anser Naturvårdsverket att naturvård, friluftsliv, fysisk aktivitet och hälsa hör nära samman. Fetma, stress och utbrändhet blir ett allt större samhällsproblem och insikten om friluftslivets betydelse för folkhälsan växer (Naturvårdsverket, 2006, s 4).

I rapporten *Argument för friluftsliv* (2007) menar Naturvårdsverket att argumenten för friluftsliv inte saknas men att det behöver vara fler som känner till och använder argumenten. Denna rapport är därför en sammanställning av goda argument som ska bidra till att samhället ökar sina insatser för att få människor att vara ute i naturen och få en bättre hälsa (Naturvårdsverket, 2007, s 3).

Naturvårdsverkets rapport *Grönytor i staden – metoder att följa utvecklingen av upplevelsevärden och biologisk mångfald*. (2011 b) menar Naturvårdsverket att gröna ytor både i och i anslutning till tätorter har höga biologiska och samhällsekonomiska värden. När städer förtätas görs det ofta på bekostnad av de gröna ytorna. Eftersom en stor andel av människorna i staden använder de gröna ytorna för rekreation är det viktigt att dessa bevaras (Naturvårdsverket, 2011 b, s 6).

I rapporten *Den nyttiga utevistelsen – Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. (2011 a) menar Naturvårdsverket att barns naturkontakt idag har betydelse för både individen och en hållbar samhällsutveckling.

Naturvårdsverkets publikation *Möt naturen* (2009) baseras på en fallstudie där de har intervjuat olika grupper i samhället om deras syn på naturen. I detta projekt har kunskapen om att naturen är viktig för människans välbefinnande förstärkts (Naturvårdsverket, 2009, s 7).

Tematisering av Naturvårdsverkets argument för grönska och identifiering av deras referenser

Barn och ungas påverkan av grönska

I rapporten *Argument för friluftsliv* (2007) och i publikationerna *Möt naturen* (2009), *Naturen som kraftkälla* (2006) tar Naturvårdsverket upp ämnet barns koncentrations förmåga och motorik. Barn som har tillgång till mer natur på dagis har bättre motorik och bättre koncentrationsförmåga än barn som går på dagis i innerstaden och inte har tillgång till natur. Barnen med mer tillgång till natur har också lättare att lyssna och förstå instruktioner och hade bättre tålamod vid arbete med olika uppgifter. (Naturvårdsverket, 2006, s 17, Naturvårdsverket, 2009, s 11). Barnen var också mindre sjuka och leken fungerade bättre och personalen fick mer avlastning. Barnen hade bättre testresultat i alla testmoment. De hade lättare att lyssna och förstå instruktioner dessutom arbetade de mer tålmodigt och var mindre impulsiva samt hade mindre farligt beteende (Naturvårdsverket, 2007, s 21). Barnens balanssinne och vighet ökade vid lek i en varierad naturmiljö. Naturmiljön gav många positiva effekter (Naturvårdsverket, 2009, s 11).

”Rörelseträning i en naturmiljö är också viktig för barnen ska utvecklas till harmoniska och självständiga människor. De får en bättre psykisk hälsa.” (Naturvårdsverket, 2009, s 11).

Naturvårdsverket anser att naturen kan uppmuntra barnen att bli mer kreativa och skapa saker själva. Naturen berikar fantasin, stimulerar sinnet och har en lugnande och stärkande effekt (Naturvårdsverket, 2009, s 11). Denna information är hämtad från Patrik Grahn et al (1997) *Ute på dagis – Hur använder barn daghemsgården*.

Naturvårdsverket refererar också till Beck Friis examensarbete, *Förskolors inställning till och användning av stadens natur* (2003) och enligt Beck Friis tränar barn sin motorik och styrka med hjälp av klätterträd. Klätterträden är spännande lekplatser och att de var roligare än vanliga lekredskap (Naturvårdsverket, 2007, s 21). I publikationen *Möt naturen* (2009) tar man också upp hur naturen var en viktig lekplats för de som intervjuades i fallstudien, när de var barn. När de lekte i naturen hade många klättrat, gungat och gömt sig i träden. Den mångfaldiga naturen berikar barns fantasi och leken är bra för barns motoriska utveckling (Naturvårdsverket, 2009, s 7). Naturvårdsverket tror att människor som inte har haft tillgång till naturupplevelse som barn medverkar till att nästa vuxna generation kommer sakna intresse för att vårda och hushålla med naturen och naturresurserna (Naturvårdsverket, 2009, s 9).

”Naturkänslan och kunskapen om naturen utvecklas alltid bäst i naturen.”
(Naturvårdsverket, 2009, s 10).

Äldre och sjukas påverkan av grönska

En amerikansk studie, av Cimprich, visar att kvinnor som har blivit opererade för bröstcancer

klaras sin behandling bättre om de vistas regelbundet i naturen. Cancer kräver mycket mental energi därför blir många bröstcancerpatienter mentalt utmattade (Naturvårdsverket, 2006, s 16). Naturvårdsverket skriver också om Ulrichs forskning om patienter som blir friska snabbare om de ser natur genom fönstret jämfört mot en tegelvägg (Naturvårdsverket, 2007, s 18).

I Naturvårdsverkets publikation *Naturen som kraftkälla* (2006) och rapporten *Argument för friluftsliv* (2007) har de refererat till Ottosson och Grahn, *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. Med ögon känsliga för grönt.* (1998). Ottosson och Grahn menar att gamla återhämtar sig bättre utomhus. Äldres koncentrationsförmåga, puls och blodtryck förbättras efter en timmas avkoppling utomhus jämfört mot vila inomhus (Naturvårdsverket, 2006, s 19, Naturvårdsverket, 2007, s 23).

Naturvårdsverket menar att äldres hälsa förbättras av friluftsliv. De refererar till Küller och Küllers (1994) rapport *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa* där de påstår att äldres skelett stärks och benskörhet motverkas av ett aktivt friluftsliv. Friluftsliv ger också en rad andra positiva effekter som bättre sömnkvalité, högre stresstolerans, depression och ångest motverkas, bättre motståndskraft mot infektioner och bättre socialt liv (Naturvårdsverket, 2007, s 22).

Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Promenad är det bästa återhämtningsmetoden och då i naturområde. Personer som promenerar i tätbebyggt område får inte samma återhämtande effekt som i naturen. (Naturvårdsverket, 2006, s 19).

”Man mår bra i naturen, det är en självklar vardagserfarenhet för många människor.” (Naturvårdsverket, 2006, s 11).

Naturen kan hjälpa till vid stresshantering, smärtlindring, krisbearbetning och mental återhämtning. I vardagen dominerar den riktade uppmärksamheten, som kräver mycket energi. Om den belastas för mycket kan det leda till mental utmattning. I naturen dominerar däremot vilsamma sinnesintryck som hanteras med spontan uppmärksamhet, vilket leder till att vistelse i naturen ger vila och återhämtning för den riktade uppmärksamheten (Naturvårdsverket, 2006, s 8).

”... naturvistelse har mätbara effekter på människans välbefinnande.” (Naturvårdsverket, 2006, s 12).

Naturvårdsverket menar att Rachel och Steven Kaplan är de två personer som har varit viktigast i utvecklingen och forskning kring vad som händer i människans hjärna och hur naturen påverkar människans hälsa (Naturvårdsverket, 2006, s 12).

”Den riktade uppmärksamhetens arbete kostar mycket energi. Om den inte får återhämta sig utan överbelastas under lång tid kan man

drabbas av vad makarna Kaplan kallar mental utmattning. Den kan ta sig uttryck som minnesproblem, koncentrationssvårigheter, sömnbesvär, yrsel, tunnelseende, känsloutbrott och bristande empati. Det beror på störningar i olika centra i hjärnan som hippocampus där korttidsminnet sitter och amygdala där empati och känslor finns. Det är just sådana symptom som människor vittnar om när de drabbas av utmattningsdepression och utmattningssyndrom (eller utbrändhet som man mer vardagligt säger).” (Naturvårdsverket, 2006, s 20)

I artikeln *With people in mind* (1998), som Naturvårdsverket refererar till, skriver Kaplan & Kaplan om hur man är beroende av information och hur man uppfattar och utforskar information. De menar att en del information är viktig medans annan information kan verka viktig genom storlek, färg och rörelse. Detta kan göra att man har svårt att undvika den irrelevanta informationen (Kaplan et al, 1998, s 8).

”Chaotic environments overwhelm our ability to discern which information is relevant” (Kaplan et al, 1998, s 8).

Att hantera och sortera information kan få psykologiska följder och man blir mentalt utmattad menar Kaplan & Kaplan. När man är mentalt utmattad kan man ha svårt att fokusera, man tar onödiga risker, man blir impulsiv och otålig. Man kan också ha svårt att ta in information, man gör lättare misstag och man är mindre hjälpsam mot människor. Detta är enligt Kaplan & Kaplan inget ovanligt. De menar att många efter en dag på jobbet kan vara mentalt utmattade. Symptomen kan då vara trötthet och att man är på dåligt humör. Tröttheten är relaterad till ens fokus och psyke. Det påverkar inte det fysiska utan tvärt om kan fysisk aktivitet hjälpa (Kaplan et al, 1998, s 16 och 17).

”Recovering from mental fatigue requires that one be some place other than the source of the fatigue” (Kaplan et al, 1998, s 18)

Kaplan & Kaplan anser att för att kunna bota mental utmattning måste man ta sig bort från det som gör att man blir utmattad. Fascination är centralt för att ge mental återhämtning. Naturen är rik på upplevelser som fascinerar där man kan utvidga sina sinnen. I naturen, grönområden och parker kan man bli återhämtad från mental utmattning (Kaplan et al, 1998, s 19 och 20).

I publikationen *Naturen som kraftkälla* (2006) skriver Naturvårdsverket om en rad studier som på olika sätt har bekräftat att blotta anblicken av natur kan verka stressdämpande och hälsofrämjande (Naturvårdsverket, 2006, s 8). Naturvårdsverket refererar till forskning som den amerikanske professorn Roger Ulrich har gjort där han visar att blotta åsynen av natur kan ge en friskhetsfaktor och affischer med naturmotiv kan ge effekter som snabbare tillfrisknande (Naturvårdsverket, 2006, s 14). Ulrichs forskning visade också att man fick lägre blodtryck när man fick se bilder på natur oavsett om man var stressad eller inte (Naturvårdsverket, 2006, s 17). Mer om hans forskning finns på sida 10.

Enligt publikationen *Möt naturen* (2009) som bygger på intervjuer om människors syn på naturen, var naturen en viktig mötesplats och många motionerar i naturen. Det är även många som plockar bär och svamp i naturen (Naturvårdsverket, 2009, s 7). Naturvårdsverket menar också att genom att vistas i naturen får man respekt för livet. Förståelsen för att vi människor är beroende av naturen ökar. De anser också att naturens stora betydelse för folkhälsan måste spridas i samhället så att alla kan ta del av naturens resurser. Många som var med i undersökningen tyckte att naturen hade en lugnande inverkan på och ger en stärkande kraft. (Naturvårdsverket, 2009, s 8).

Grönska i arbetslivet

Naturen kan också vara till nytta i arbetslivet. Om de anställda har tillgång till grönska blir de mindre stressade, mer kreativa och nöjdare med sina jobb. Det finns också enligt forskning ett tydligt samband mellan stress på arbetsplatsen och tillgång till grönska och natur. Ju mer grönska desto mindre stressade är folk (Naturvårdsverket, 2006, s 16).

I Naturvårdsverkets rapport *Argument för friluftsliv* (2007) refererar de till Grahn och Stigsdotters artikel *A garden at your workplace may reduce stress* (2003) där deras undersökning visar att grönska vid arbetsplatsen är avstressande.

”Anställda som inte har utsikt över grönska och saknar möjlighet att gå ut i en trädgård under raster visade sig vara stressade vid dubbelt så många tillfällen som anställda med utsikt över trädgård och med möjlighet att ta rast ute mer än en gång i veckan.” (Naturvårdsverket, 2007, s 20).

Grönskans påverkan på stress

Foskare har hittat samband mellan avstånd till grönområden och stress. De som bor nära besöker grönområden oftare och är därmed mindre stressade. Naturen är inte bara nytta för stressade människor utan även för friska. Dessutom spelar naturen en roll vid tillfrisknandet hos sjuka (Naturvårdsverket, 2006, s 13). Naturvårdsverket refererar till Grahn och Stigsdotters artikel *Landscape planing and stress* (2003) där Grahn och Stigsdotter har undersökt sambandet mellan hur ofta man besöker grönområden och stressnivån. Grahn och Stigsdotter kom fram till att de som var minst stressade var de som besökte grönområden mest (Grahn och Stigsdotter, 2003, s 8). I deras undersökning ville 70 % av de som bor i innerstaden besöka grönområden oftare.

“This indicates that people living in the inner city do not differ from people living in suburban areas as concerns their interest in, or need for, use of urban open green spaces.” (Grahn och Stigsdotter, 2003, s 12)

Grahn och Stigsdotter kom fram till tre faktorer som påverkar stressnivån. Avstånd har betydelse för hur ofta du besöker grönområden. Tillgång på grönområden påverkar också och att du besöker grönområden är den viktigaste faktorn som påverkar stressnivån (Grahn och Stigsdotter, 2003, s 16).

“In modern Western society, stress and stress-related complaints have developed into a new widespread illness afflicting all kinds of people,” (Grahn och Stigsdotter, 2003, s 16)

Enligt Naturvårdsverket lider medelsvensken av stress någon gång i veckan och folk som har nära till ett naturområde är inte stressade lika ofta (Naturvårdsverket, 2007, s 20).

”Ute i grönskan får vi lägre puls och blodtryck och vår koncentrationsförmåga skärps” (Naturvårdsverket, 2007, s 20).

Människan har två typer av uppmärksamhet, riktad koncentration och spontan fascination. Den riktade koncentrationen fokuserar på det vi ska göra och sorterar bort allt annat då vi ska lösa våra dagliga uppgifter. Det finns mycket som tröttar ut den riktade koncentrationen som buller, trafikskyltar och ekonomiska bekymmer. När den riktade koncentrationen har tröttats ut kräver den återhämtning (Naturvårdsverket, 2007, s 20).

Den spontana uppmärksamheten fascination kräver ingen koncentration. I naturen, som är rik på fascinerade händelser, kan människan använda sin spontana uppmärksamhet och då får den riktade koncentrationen vila (Naturvårdsverket, 2007, s 20). De som först skrev om de två uppmärksamhetstyperna var Kaplan & Kaplan. Mer om deras forskning finns på sida 17.

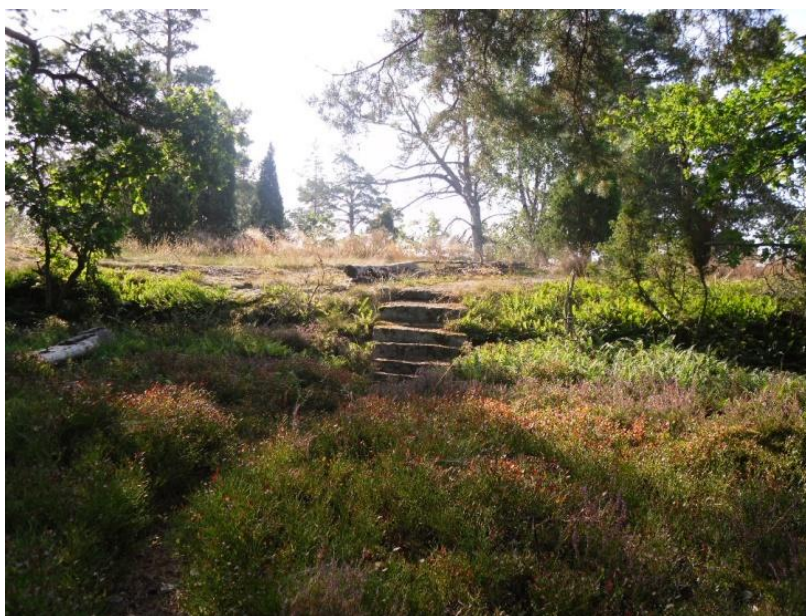


Bild som ger exempel på när man kan använda sin spontana uppmärksamhet.
Från Karön, Blekinge.

Foto: Emma Gunnarsson, 2009-09-09

Folkhälsoinstitutet

Folkhälsoinstitutet som myndighet

Folkhälsoinstitutet är en statlig myndighet som lyder under regeringen och Socialdepartementet. De ansvarar för att följa upp och utvärdera folkhälsopolitiken och de ska vara ett nationellt kunskapscentrum.

”Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.” (Folkhälsoinstitutets hemsida [online], 2011-04-19)

De arbetar både internationellt och nationellt, regionalt och lokalt. De utvecklar kunskap och metoder för folkhälsoarbetet. (Folkhälsoinstitutets hemsida, [online], 2011-04-19)

Folkhälsoinstitutets publikationer som argumenterar för grönska

I Folkhälsoinstitutets publikation *Bostadsområdet – en hälsofrämjande arena* (2010) menar Folkhälsoinstitutet att en bra bostad och närmiljö har en stor betydelse för social gemenskap och trygghet. Detta är en viktig förutsättning för god hälsa (Folkhälsoinstitutet, 2010, s 5).

I publikationen *Grönområden för fler* (2009) skriver Folkhälsoinstitutet att vistelse i grönområden har positiva effekter både på människans fysiska och psykiska hälsa. (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 5). Folkhälsoinstitutet menar att det i vissa kommuner finns grönområden som inte utnyttjas fullt ut av kommuninvånarna. I dessa fall bör man se över hur man kan höja kvaliteten på grönområdet i fråga. I andra kommuner exploaterar man mycket och grönområden är ofta attraktiva att bebygga (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 6).

I rapporten *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* (2003) anser Folkhälsoinstitutet att öka kunskapen om vad utevistelse, tillgängliga och bra utformade utemiljöer har för betydelse för hälsan.

Publikationen *Gå ut min själ* (2008) är en forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelse i närnatur.

Tematisering av Folkhälsoinstitutets argument för grönska och identifiering av deras referenser

Barn och ungas påverkan av grönska

Folkhälsoinstitutet menar att barn behöver tillgång till en bra utemiljö. Utemiljöer och grönområden som är attraktiva främjar barns psykiska och fysiska utveckling. Forskning har visat att det blir en mer jämställd lek när barn får leka fritt i skogen. De konkurrerar inte på samma sätt om leksaker, uppmärksamhet och kompisar. Samspelet blir bättre och leken sker i större grupper (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 23).

”... en varierad naturmiljö uppmuntrar till upptäckter, väcker fantasi och kreativitet samt ger utrymme för rika lekupplevelser.”
(Folkhälsoinstitutet, 2009, s 23).

Folkhälsoinstitutet påstår att övervikt bland barn har blivit ett problem i västvärlden och att en orsak till detta är brist på utrymme och attraktiva lekområden där barnen kan utöva fysisk aktivitet. Ett sätt att motverka övervikten kan vara att utveckla bra områden där barn kan leka och då också utöva fysisk aktivitet. Ytterligare en rapport från Stockholms län visar att barn, med tillgång till platser med mycket vegetation och ytor som är kuperade, rör på sig mer och är mer fysiskt aktiva än barn som inte har tillgång till detta (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 23). Fler gröna ytor, där barn kan leka och vara fysiskt aktiva, borde leda till att övervikten bland barn minskar. Enligt Folkhälsoinstitutet är barn de som använder grönområden mest och gärna i närheten till sitt hem. Då städer exploateras och bebygger grönområden och lekplatser försvinner platser som har stor betydelse för barnen (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 24).

I publikationen *Gå ut min själ* (2008) anser Folkhälsoinstitutet att barn och ungdomar på olika sätt identifierar och skapar platsförankring (Folkhälsoinstitutet, 2008, s 20). Och i publikationen *Grönområden för fler* (2009) skriver man om hur ungdomar i tonåren ändrar sin inställning till sin närmiljö. Då vill man ha mötesplatser där man kan träffa människor och där det händer grejer. Enligt en studie vill ungdomar på fritiden helst umgås med nära vänner, känna gemenskap och komma bort från vuxenvärlden (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 26). Detta är första gången som det står någon information om ungdomars syn på grönområden. Det är mycket fokus på barn och hur de utvecklas i gröna miljöer.

Äldre och sjukas påverkan av grönska

Folkhälsoinstitutet menar att äldre som har grönområden i sin närmiljö är i högre utsträckning integrerade och delaktiga i sociala aktiviteter. Grönområden har en stor betydelse för interagerande mellan människor (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 18).

”Utomhusaktiviteter främjar god hälsa och bidrar till att de äldre upplever glädje och *meningsfullhet* ” (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 30)

Folkhälsoinstitutet menar att de aktiviteter som äldre ägnar sig åt främst är promenader, trädgårdsarbete och att ströva i skog och mark (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 29). Att åldras på ett bra sätt innefattar fysisk aktivitet vilket utemiljön och grönområden ger möjlighet till. Promenader är en viktig motionskälla för äldre och att ha grönområden i sin närmiljö blir väldigt viktigt för människor med fysiska begränsningar. Naturen stimulerar äldres sinnen och för att möjliggöra detta krävs det att det finns möjlighet att kunna se vacker natur, se fåglar och djur, höra naturljud och lukta på blommor (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 30).

I rapporten *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* (2003) refererar också Folkhälsoinstitutet till Kaplan & Kaplan, Küller & Küller och Ulrich.

Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Folkhälsoinstitutet menar i publikationen *Grönområden för fler* (2009) att man i naturen kan mobilisera kraft och vara fysiskt aktiv (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 10).

”Återhämtning sker bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara effektiva i detta avseende.” (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 14)

Här har Folkhälsoinstitutet refererat till Kaplan & Kaplans forskning om spontan uppmärksamhet och riktad koncentration. Mer om deras forskning finns på sida 17. Folkhälsoinstitutet anser att människor som söker återhämtning och välbefinnande ofta söker sig till ostörda, variationsrika och naturpräglade miljöer. Den vanligaste aktiviteten i parker och naturområden är promenader (Folkhälsoinstitutet, 2000, s 14).

Enligt Folkhälsoinstitutet är grönområden viktiga platser för fysisk aktivitet. Att ha grönområden och promenadstråk som är tillgängliga och nära gör det lättare att vara fysiskt aktiv. För lite fysisk aktivitet kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, cancer och högt blodtryck (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 16).



Bild på vacker natur som kan stimulera äldres sinnen. Från Karön, Blekinge.
Foto: Emma Gunnarsson, 2009-09-09

”Forskning har visat att 300 meter utan trafikerade vägar eller barriärer är en gräns för hur långt människor är beredda att gå till ett grönområde för att det ska nyttjas regelbundet.” (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 17)

Folkhälsoinstitutet hänvisar till en dansk studie där man har jämfört avstånd till grönska och stress men också eventuell övervikt. Resultatet av studien visade att både övervikt och stress ökar ju längre ifrån man bor ett grönområde (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 17).

Folkhälsoinstitutet tar i sin publikation *Grönområden för fler* (2009) upp att det finns 8 kvaliteter och egenskaper som avgör om människor finner grönområden attraktiva. Ju fler kvaliteter ett område har desto attraktivare är det. Dessa 8 kvaliteter är hämtade från en studie från SLU Alnarp, Grahn et al *Grönstrukturens betydelse för användningen* (1995). De 8 kvaliteterna är det vilda, det artrika, det rymliga, det rofyllda, det lekfulla, det gröna torget, det festliga och det kulturella (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 20). De 8 kvaliteterna tas också upp i publikationen *Gå ut min själ* (2008).

I en nyare publikation från Grahn *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression* (2001) tar han upp de 8 baskaraktärerna igen. Några karaktärer har bytt namn men är i grunden de samma. Det rofyllda är en plats som ger lugn utan störande ljud från trafik och jäktade människor. Det vilda är ger fascination av vild natur, platsen är utformad av naturen själv vilket ger mystik. Det artrika, en mångfald av växter och djur ger människor en lockelse att gå en bit längre för att hitta fler och nya saker. En rymd för tanke och vederkvickelse fyller behovet av att komma in i en annan värld där man kommer bort från staden och alla intryck. Här kan man andas ut. Allmänningen är en grön, öppen och central plats där man äta picknick, ha marknad eller cirkus. Lustgården är en trygg och skyddad plats där man kan leka, odla eller bygga. Centrum, festen är en plats i stadens hjärta där människor möts för att ha trevligt. Kulturen är platser med historiska inslag, kyrkogårdar, monument och gamla byggnader eller träd (Grahn, 2001, s 3 och 4).

Grahn menar att om en stadsdel innehåller alla karaktärerna så lockas många människor att gå ut. Oavsett vilken sinnesstämning de är i så kan deras behov uppfyllas. På så sett får de också motion. De karaktärer som tilltalar människor mest är rofylld, rymd, artrikedom, vild och lite kultur enligt Grahn. Dessa karaktärer är hälsosamma för och tilltalar de mest stressade och sårbara människorna. De kan komma i balans, lösa problem och få ordning på tillvaron i dessa miljöer (Grahn, 2001, s 4).

Folkhälsoinstitutet hänvisar också till en enkätundersökning som Boverket har gjort, denna undersökning styrker Grahns påstående om vilka karaktärer människor efterfrågar. Undersökningen visar också att människor ofta och gärna utövar aktiviteter i grönområden. De vanligaste aktiviteterna var promenader, vandring, avkoppling, trädgårdsarbete och cykling (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 21).

I publikationen *Gå ut min själ* (2008) skriver Folkhälsoinstitutet att forskning inom miljöpsykologi har visat att det finns kopplingar mellan psykiskt välmående och vilken sorts miljö man vistas i. Naturliknande miljöer ger bättre återhämtning än byggda miljöer (Folkhälsoinstitutet, 2008, s 17). De tar också upp Roger Ulrichs teori om människans urhem

och refererar till två av hans artiklar *Aesthetic and affective response to natural environment*. (1983) och *View through a window may influence recovery from surgery*. (1984).

”... att människan biologiskt är anpassad till att leva i naturen, och att det moderna samhället är onaturligt för oss. I en naturlig miljö känner vi oss trygga och förvissade om att överleva” (Folkhälsoinstitutet, 2008, s 17)

Grönskans påverkan på stress

I Publikationerna *Gå ut min själ* (2008) och *Grönområden för fler* (2009) tar Folkhälsoinstitutet upp hur avstånd till grönska kan påverka stress. Människor som bor längre ifrån grönområden känner sig mer stressade än de som har nära till grönområden (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 17 och Folkhälsoinstitutet, 2008, s 20). Mer om Grahn och Stigsdotters forskning finns på sida 18.

Grönskans effekter i staden

Folkhälsoinstitutet menar i publikationen *Grönområden för fler* (2009) att allt fler bor i tätorter och då blir tillgången till bostadsnära naturen väldigt viktig. Folkhälsoinstitutet anser att tillgängligheten kan bli sämre om det byggs vägar som är svåra att passera. Med sämre tillgänglighet till grönområden tar man sig inte dit lika ofta. Detta påverkar den fysiska aktiviteten i vardagen (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 12).

Enligt SMHI kan klimatförändringarna leda till värmeböljor. Värmeböljor är farligt för människor som har hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Det är också farligt för både barn och äldre. Grönområden fungerar bra som klimatreglerare vilket kan sänka temperaturen vid värmeböljor. Vegetation fungerar också som luftrenare mot partiklar i staden (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 18).

”Rätt utformade grönområden ger alternativa möjligheter att träffas utomhus för dem som inte har en egen trädgård att samlas i.”
(Folkhälsoinstitutet, 2009, s 38)

Bild på en bostadsgård med en samlingsplats och lekplats.

Lomma, Skåne

Foto: Emma Gunnarsson, 2011-05-18



Miljödepartementet

Miljödepartementet som myndighet

Miljödepartementet är ett departement i det svenska regeringskansliet. Miljödepartementet arbetar med en mängd olika frågor som exempelvis klimatet, hållbar utveckling, miljölagstiftning, naturvård och miljökvalitetsmål.

”Miljödepartementet samordnar regeringens miljöpolitik.”
(Miljödepartementets hemsida, [online], 2011-04-19)

Några av de statliga myndigheter som ingår i Miljödepartementets ansvarsområden är bl.a. Naturvårdsverket, Strålsäkerhetsmyndigheten och Sveriges meteorologiska och hydrologiska institut, SMHI. (Miljödepartementets hemsida, [online], 2011-05-03)

Miljödepartementets publikationer som argumenterar för grönska

Miljödepartementets proposition 2009/10:238 *Framtidens friluftsliv* (2009) föreslås bland annat mål för friluftslivspolitik. Naturen ska vara tillgänglig för alla och allemansrätten ska värnas (Miljödepartementet, 2009, s 1).

”Forskning om friluftsliv är av stor vikt för att öka kunskapen om friluftslivets betydelse för samhället och för naturvården.”
(Miljödepartementet, 2009, s 51).

I publikationen *Folk och natur* (2010) anser Miljödepartementet att friluftsliv gör att människor engagerar sig i miljöfrågor och att friluftslivet är viktigt för människans välmående. Miljödepartementet är de som utformar politiken kring friluftslivet i framtiden (Miljödepartementet, 2010, s 4).

Tematisering av Miljödepartementets argument för grönska och identifiering av deras referenser

Barn och ungas påverkan av grönska

I grundskolans grundplaner finns friluftsliv med enligt Miljödepartementet. De menar att skolan har som uppgift att ge barnen en bra bas så att de kan känna sig trygga i naturen (Miljödepartementet, 2010, s 11).

Även Miljödepartementet har tagit del av Patrik Grahns forskning om att barns koncentrationsförmåga och motorik blir bättre om de vistas i naturen. (Miljödepartementet, 2010, s 18) Miljödepartementet menar att undervisning utomhus kan ge fördelar och positiva effekter som minskad stress, tränar på samarbetsförmåga, nyfikenhet och att dagens

rörelsebehov blir tillgodosett. Barnen får också ett upplevelsebaserat lärande där alla kroppens alla sinnen blir aktiverade och de får en känsla för naturen (Miljödepartementet, 2010, s 27).

Äldre och sjukas påverkan av grönska

Efter en studie på ett äldreboende har man kommit fram till tre saker som kan hjälpa till vid återhämtning. Dessa tre saker var frisk luft, solljus och fysisk aktivitet. Efter att ha fått vila utomhus var undersökningspersonernas förmåga att fokusera bättre (Miljödepartementet, 2010, s 18).

”Ju äldre och sjukare man är desto viktigare är det att vara ute. I naturen behöver man inte sortera, besluta eller stänga ute intryck som man behöver i byggda miljöer. Det finns många forskningsresultat som belägger detta.” (Miljödepartementet, 2010, s 18)

Miljödepartementet hävdar alltså att det finns många forskningsresultat som styrker att naturen har återhämtande effekter och att det är viktigt att vistas ute om man är sjuk. Miljödepartementet refererar dock inte till några specifika forskningsresultat utan till en inspirationsföreläsning med Patrik Grahn, SLU Alnarp.

Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Miljödepartementet menar att det ska vara enkelt och lätt för alla att kunna ta sig ut i skogen. De tycker också att kommunerna har ett stort ansvar för att det ska finnas tillgång till tätortsnära natur (Miljödepartementet, 2010, s 5). Miljödepartementet anser också att kommuner ofta har ont om ekonomiska medel för att bevara områden som är tilltalande för friluftsliv. Därför sker det försäljning av områden som dessa, vilka också har en viktig friskvårdsaspekt. Miljödepartementet undrar hur politiker ska förstå hur och vilka värden som berörs när de gör infrastrukturella planeringar (Miljödepartementet, 2010, s 10).

”Statligt ägande gör en långsiktig planering möjlig. Här är upplevelsevärden (sociala, natur- och kulturmiljövärden) och samhällsekonomisk nytta viktiga perspektiv.” (Miljödepartementet, 2010, s 9)

Enligt Miljödepartementet behöver underlaget för riksintresset för friluftsliv uppdateras då de är 25 år gamla. Miljödepartementet menar också att friluftslivets frågor har låg status i planeringsprocessen och att detta behöver förbättras (Miljödepartementet, 2010, s 9).

”Bra studier som visar på korrelation mellan god tillgång till närnatur och hälsa finns.” (Miljödepartementet, 2010, s 10)

Idag ägnar sig många åt friluftsliv utan att vara med i friluftorganisationer, de vill istället hitta egna upplevelser. Enligt Miljödepartementet visar ny forskning på att 80 % känner

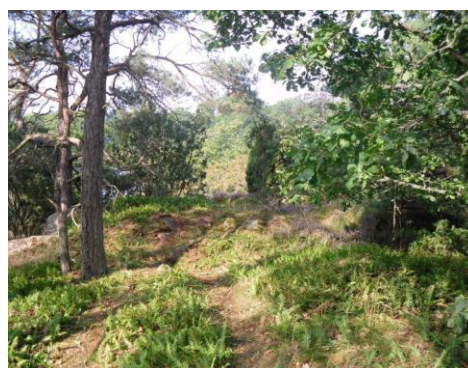
harmoni och upplever ett lugn när de vistas i naturen. Miljödepartementet anser också att det finns många som inte kommer ut i naturen alls. Detta kan bero på att en ny generation föräldrar inte har några kunskaper i friluftsliv och naturen. Föräldrarna tar då inte heller ut sina barn i naturen (Miljödepartementet, 2010, s 12).

Miljödepartementet menar att utomhus- och naturvistelse har många effekter som är bra för hälsan och att man helt enkelt mår bättre utomhus. De skriver också att grönområden kan fungera som ett skydd mot UV-strålning, som är farlig. Miljödepartementet för på tal att fönster mot parken kan ge hälsa (Miljödepartementet, 2010, s 14). Miljödepartementet har ingen referens till denna information. Dock anger de att de har haft inspirations föreläsning med bl.a. Fredrika Mårtensson från SLU. Informationen om att fönster mot park ger hälsa kan komma från Ulrichs forskning, om just detta ämne, och har blivit refererad från Fredrika Mårtensson.

Miljödepartementet har efter en inspirationsföreläsning med Patrik Grahn, SLU Alnarp, kommit fram till att grönområden har en stor betydelse för hälsan inom både äldreomsorg, rehabilitering och barn i skolan. Miljödepartementet menar också att det finns ett samband mellan tillgången på grönområden och livslängden. De som bor nära och har tillgång till mycket natur lever längre (Miljödepartementet, 2010, s 18).

Miljödepartementet frågar sig: ”Vad är det värt att barn får ökad koncentrationsförmåga och bättre motorik, att äldre får högre livskvalitet och återhämtar sig lättare efter ansträngning och sjukdomar?” (Miljödepartementet, 2010, s 18)

Och deras svar är: ”Det finns forskning som visar på grönområdets betydelse för hälsan, men det behövs mer underlag för att kunna göra samhällsekonomiska värderingar.” (Miljödepartementet, 2010, s 18)



Bilder från Karön, Blekinge.

Foto: Emma Gunnarsson, 2009-09-09

Miljödepartementet anser att friluftsliv har många positiva effekter. Några av effekterna är ökad hälsa och välbefinnande, social gemenskap och kunskapen om natur och miljö ökar (Miljödepartementet, 2009, s 10). Naturen är en tillgång till för alla människor. Det Miljödepartementet menar med natur är skogar, fjäll, sjöar och hav men också trädgårdar, stränder och elljusspår. Enligt en undersökning gjord av forskningsprogrammet Friluftsliv i

förändring är mer än hälften av de som har svarat ute i naturen relativt ofta eller väldigt ofta. Denna siffra ökar under helgdagar (Miljödepartementet, 2009, s 11).

”Målet för friluftslivspolitikerna är att stödja människors möjligheter att vistas i naturen och utöva friluftsliv där allemansrätten är en grund för friluftslivet. Alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö.” (Miljödepartementet, 2009, s 10).

Miljödepartementet tar också upp det faktum att de vanligaste aktiviteterna är promenader, cykling, ströva i skogen och trädgårdsarbete (Miljödepartementet, 2009, s 12). Kanske har Miljödepartementet tagit del av samma undersökning som Folkhälsoinstitutet, som hänvisar till en enkätundersökning som Boverket har gjort. Undersökningen visade att människor ofta och gärna utövar aktiviteter i grönområden. De vanligaste aktiviteterna var promenader, vandring, avkoppling, trädgårdsarbete och cykling (Folkhälsoinstitutet, 2009, s 21).

”En varierad natur med en rik biologisk mångfald och med bevarade kulturmiljöer bidrar till upplevelsevärden” (Miljödepartementet, 2009, s 23)

Miljödepartementet menar alltså att skogen har sociala värden som uppskattas av allmänheten och bidrar till rekreation och att förbättra folkhälsan (Miljödepartementet, 2009, s 26). Enligt Miljödepartementet har kusten och skärgården en stor betydelse för både friluftsliv och turismen. Det finns många aktiviteter man kan göra vid kusten som exempelvis bada, åka båt och fiska. På vintern kan man också åka skridskor (Miljödepartementet, 2009, s 28).

”Friluftslivet bidrar till såväl fysisk aktivitet som upplevelser och återhämtning och är därmed av stor betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Friluftslivets positiva hälsoeffekter har stor betydelse för såväl den enskilda människan som samhället i stort.” (Miljödepartementet, 2009, s 46)

Miljödepartementet anser att friluftsliv är av betydelse vid förbättring av folkhälsan. Att kunna utöva fysisk aktivitet eller kunna få återhämtning i natur- och grönområden är viktigt. Natur och grönområden gör att människor kan återhämta sig från stress och utbrändhet vilket i sin tur bidrar till ökad hälsa bland befolkningen. I naturområden kan människor koppla av och ge människor ett rikare liv (Miljödepartementet, 2009, s 46).

”Vetenskapliga studier bekräftar att naturen skänker lugn, ro, avspänning och goda förutsättningar för behandling av olika sjukdomstillstånd. Närhet till naturen och tiden som tillbringas där har en betydelsefull roll t.ex. för att sänka stressnivån.” (Miljödepartementet, 2009, s 49).

Grönskans påverkan på stress

Miljödepartementet menar att vistas i naturen kan vara avstressande och att den biologiska kroppen och naturen samspelar. Det finns också olika sorters stress, där viss stress ses som positiv och att en högre grad av stress ses som skadlig (Miljödepartementet, 2010, s 14).

”Stress kan graderas till exempel; positiv stress, uthärdig stress, toxisk stress. Risk för att bli sjuk av toxisk stress ökar när vi ”får för lite av det som när och för mycket av det som tär”. Naturmöten är ett sätt att buffra mekanismer som skyddar mot stress.” (Miljödepartementet, 2010, s 14)

Grönskans effekter i staden

Miljödepartementet anser att för att kunna värdera grönområdets nytta behöver man göra samhällsekonomiska analyser. Genom analyserna kan man jämföra det gröna värdet med andra verksamheter i samhället (Miljödepartementet, 2010, s 18).

Miljödepartementet anser att tätortsnära natur är väldigt viktig för dem som bor i tätorter då en majoritet av befolkningen bor i tätort. En tätortsnära natur kan göra det möjligt för människor att utöva friluftsliv i vardagen. Den bidrar också till biologisk mångfald och kulturmiljövärden. Miljödepartementet anser att grönska ofta får konkurrera med behovet av bostäder och infrastruktur. Därför menar Miljödepartementet att tätortsnära natur bör säkerställas genom strategisk planering (Miljödepartementet, 2009, s 30).

”Sveriges natur utgör en stor tillgång för såväl inhemska som utländska besökare. Friluftsliv och natur-, kultur-, och landsbygdsturism har stor och ökande betydelse för ett livskraftigt näringsliv i hela landet, landsbygdsutveckling och regional tillväxt.” (Miljödepartementet, 2009, s 32).

Miljödepartementet anser att sambandet mellan hälsa och natur- och kulturmiljö, landskap och friluftsliv blir allt mer känt. De menar att landskap och hälsa handlar lika mycket om psykiskt som fysiskt välbefinnande. Något som bidrar till människors livskvalitet är landskap, natur- och kulturmiljöer och historiska platser (Miljödepartementet, 2009, s 32).

Miljödepartementet anser att en av de största miljöstörningar i dag är buller. Det blir fler och fler personer som är störda av ljud som de inte kan påverka och anses vara oljud. De positiva hälsoeffekterna som naturvistelse ger kan gå förlorade om området där naturvistelsen sker är utsatt för buller. (Miljödepartementet, 2009, s 50).

”Bullerstörningar ökar generellt stressen samt kan bidra till bl.a. högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. Eftersom allt fler människor störs av buller i sin vardag och miljöer fria från buller blir allt ovanligare är det särskilt viktigt att aktivt verka för att attraktiva tysta eller icke bullerstörda miljöer ska bevaras och utvecklas.” (Miljödepartementet, 2009, s 50).

Malmö kommun

Malmö kommun som myndighet

Malmö kommun, liksom alla andra kommuner, styrs av riksdag och regering. Kommunen består av kommunfullmäktige som har röstats fram av kommuninvånarna.

”I Kommunfullmäktige fattas beslut du som malmöbo garanterat märker av i ditt dagliga liv.” (Malmö kommuns hemsida, [online], 2011-04-19)

Kommunfullmäktige utser en styrelse som ska samordna och leda arbetet i kommunen. Det utses också nämnder som behandlar ärenden som tas upp i kommunfullmäktige. (Malmö kommuns hemsida, [online], 2011-04-19)

Malmö kommuns publikationer argumenterar för grönska

I sin *Grönplan för Malmö* (2003) skriver kommunen att en av Malmös viktigaste kvaliteter i stadsbilden är de gröna miljöerna och vatten. Denna grönplan värnar och föreslår förbättringar för kommunens befintliga gröna värden. I Malmö kommuns *Översiktsplan, Grönstruktur och grönområden* (2000) menar Malmö Kommun att:

”Tillgång till natur och grönska är ett grundläggande behov för människor.” (Malmö Kommun, 2000, s 174)

Tematisering av Malmö Kommuns argument för grönska och identifiering av deras referenser

Barn och ungas påverkan av grönska

I *Grönplan för Malmö* (2003) anser Malmö Kommun att naturlika lekområden kan påverka barns rörelseförmåga positivt enligt kommunen och när de säger detta refererar de troligen till forskning av Patrik Grahn. Gröna miljöer är bra platser för att leka, att kunna springa och att röra sig fritt. Det är också en bra plats för inläring där vistelse i gröna miljöer kan ge förståelse för växter, djur, ekologi och miljöfrågor. Malmö Kommun menar att gröna miljöer bidrar till positiva effekter som förbättrad koncentrationsförmåga och inlärningsförmåga hos barn som vistas i dessa gröna miljöer (Malmö Kommun, 2003, s 3).

I Malmö kommuns *Översiktsplan, Grönstruktur och grönområden* (2000) anser Malmö kommun att parker är viktiga offentliga mötesplatser med möjlighet till lek och motion. De menar också att barns rörelseutveckling utvecklas positivt vid tillgång till naturområden. Barn behöver plats att springa, leka och röra sig fritt för att bli lugna och harmoniska (Malmö Kommun, 2000, s 175).

Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Något som har stor betydelse för människans hälsa är enligt *Grönplan för Malmö* (2003) de gröna miljöerna. Att vistas i de gröna miljöerna bidrar till positiva effekter som att stärka människans immunförsvar, förbättra konditionen, öka kreativiteten, förbättra koncentrationen och inlärningsförmågan, och minska stressen (Malmö Kommun, 2003, s 3). Kommunen anser att den rekreativa och sociala betydelsen som gröna områden har inte nog kan värderas. Gröna områden är otroligt viktiga för trivsel och välbefinnande. (Malmö Kommun, 2003, s 3).

I *Översiktsplan, Grönstruktur och grönområden* (2000) menar Malmö Kommun att grönska och natur är ett grundläggande behov för människor i staden då naturområden har stor betydelse för deras välbefinnande, hälsa och livskvalitet. Grönområden är även viktiga för vardagsrekreation och avkoppling. Parker är viktiga offentliga mötesplatser med möjlighet till lek och motion men också avkoppling och rekreation. Grönska i vardagsmiljö ger möjlighet att följa årstidernas växlingar (Malmö Kommun, 2000, s 175).



Bilder på årstidsväxlingar.

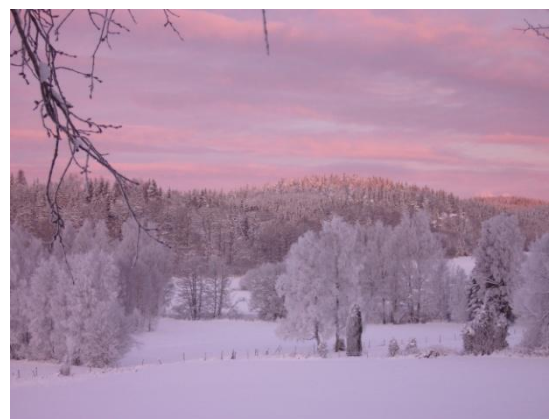
Sommar, 2010-08-12

Höst, 2009-10-26

Vinter, 2007-01-23

Från Svarttorp, Småland.

Foto: Emma Gunnarsson



Grönskans effekter i staden

I staden kan vinden dämpas och luften kan bli hälsosammare genom att den renas från föroreningar med hjälp av vegetation. Gröna ytor är en förutsättning för att biotoper ska kunna utvecklas och fortsätta ha ett rikt och varierat utbud av arter. De gröna ytorna bidrar till en ökad biologisk mångfald som har ett stort biologiskt värde. En av stadens grundläggande byggstenar är det gröna. Det ger staden karaktär, identitet och gör staden trevlig att bo i. De gröna miljöerna har också en viktig historisk och kulturhistorisk betydelse, spår i vår historia som är ett kulturarv (Malmö Kommun, 2003, s 3).

I Malmö kommuns *Översiktsplan, Grönstruktur och grönområden* (2000) menar Malmö kommun att grönområden har biologiska kvaliteter och att de är en viktig resurs för kretsloppsanpassning. Kommunen anser också att de parker och gröna områden bidrar till Malmös identitet. Grönområden bidrar till att göra staden mer hälsosam genom att verka som skydd mot störande miljöer som buller. Stadsklimatet förbättras genom att luften blir renare då vegetation absorberar partiklar. Grönområden är en bas för biologisk mångfald. Vid hantering av lokala restprodukter som dagvatten och organiskt avfall mm är grönområden viktiga. Kommunen anser att den rekreativa och sociala betydelsen som gröna områden har kan inte nog värderas. Gröna områden är otroligt viktiga för trivsel och välbefinnande (Malmö Kommun, 2000, s 175 och 176).



Bild på en japansk trädgård.

Ronneby brunnsark, Blekinge

Foto: Emma Gunnarsson, 2009-09-07

En sammanfattning av de vanligaste argumenten utifrån tematisering

Efter att ha läst många publikationer så har jag hittat några argument som många myndigheter använder sig av. Myndigheterna har tagit upp mycket forskning från Grahn men också Kaplan & Kaplan och Ulrich var också med mycket.

Barn och ungas påverkan av grönska

Argument som har förekommit hos alla myndigheter är att barns koncentrationsförmåga och motorik förbättras om de vistas i naturmiljö. Forskningen är gjord av Patrik Grahn m.fl. och de flesta myndigheterna refererade till *Ute på dagis–Hur använder barn daghemsgården* (1997). Grahn m.fl. har studerat effekterna av barns utelek på två daghem med olika förutsättningar i utomhusmiljön. Barnens motorik, lek och koncentrationsförmåga studerades i ett år. Resultatet blev att barnen i den naturpräglade miljön var friskare, hade en mer varierad lek, bättre koncentrationsförmåga och motorik.

Äldre och sjukas påverkan av grönska

Många myndigheter har haft argumentet att patienter som har utsikt mot natur från sjukhusfönstret mår bättre och blir friska snabbare. De har refererat till Roger Ulrichs artikel *View through a window may influence recovery from surgery* (1984). Naturvårdsverket har refererat till Ottosson och Grahn, *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. Med ögon känsliga för grönt.* (1998). Där de menar att gamla återhämtar sig bättre utomhus. Äldres koncentrationsförmåga, puls och blodtryck förbättras efter en timmas avkoppling utomhus jämfört mot vila inomhus.

Folkhälsa, välbefinnande och upplevelser av grönska

Argumenten har varit många. Ett argument som har förekommit ofta är Kaplan & Kaplans teori i *With people in mind* (1998) om att människan kan bli utmattad av att använda sin riktade koncentration för mycket. I naturen dominerar däremot vilsamma sinnesintryck som hanteras med spontan uppmärksamhet, vilket leder till att vistelse i naturen ger vila och återhämtning för den riktade uppmärksamheten.

Grönska i arbetslivet

I Grahn och Stigsdotters artikel *A garden at your workplace may reduce stress* (2003) står det om deras undersökning om hur grönska vid arbetsplatsen är avstressande och ökar kreativiteten.

Grönskans påverkan på stress

Grahn och Stigsdotters artikel *Landscape planing and stress* (2003) har många av myndigheterna refererat till och i artikeln har Grahn och Stigsdotter undersökt sambandet mellan hur ofta man besöker grönområden och stressnivån. Grahn och Stigsdotter kom fram till att de som var minst stressade var de som besökte grönområden mest närheten till grönska är viktig.

Grönskans effekter i staden

En av de största miljöstörningar i dag är buller. Det blir fler och fler personer som är störda av ljud som de inte kan påverka och anses vara oljud. De positiva hälsoeffekterna som naturvistelse ger kan gå förlorade om området där naturvistelsen sker är utsatt för buller. Vegetation kan dock minska både buller och dölja bullerkällan.

De vanligast förekommande referenserna

I den kvantitativa analysen resultat av myndigheternas dokument har de publikationer som har blivit refererade flest gånger noterats. Dessutom någon av varje referens mest förekommande publikation i referenslistorna.

Boverket har refererats till minst 41 gånger och den mest förekommande publikationen är *Lär känna din ort* (2006)

Grahn et al har refererats till minst 35 gånger och den mest förekommande publikationen är *Landscape planing and stress* (2003)

Naturvårdsverket har refererats till minst 26 gånger och den mest förekommande publikationen är *Naturen som kraftkälla* (2006)

Kaplan & Kaplan har refererats till minst 12 gånger och den mest förekommande publikationen är *With People in mind* (1998)

Ulrich har refererats till minst 12 gånger och den mest förekommande publikationen är *View through a window may influence recovery from surgery* (1984)

Faskunger har refererats till minst 9 gånger och den mest förekommande publikationen är *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet.* (2007)

Küller har refererats till minst 6 gånger och den mest förekommande publikationen är *Stadens grönska äldres utevistelse och hälsa.* (1994)

Ståhle har refererats till minst 5 gånger och den mest förekommande publikationen är *Mer park i tätare stad.* (2005)

Några andra referenser som också förekom ofta var Folkhälsoinstitutet, Statistiska centralbyrån och Skogsstyrelsen.

Diskussion och reflektion

Efter att ha läst många dokument om grönska, stadsplanering, friluftsliv och mycket annat så har jag hittat många argument för grönska. Myndigheterna har ofta haft liknande eller samma argument. Ibland har de tagit upp olika argument och ibland inte haft med några argument som passar under mina tematiseringar. Det kan bero på att vissa myndigheter inte jobbar med just den typen av frågor och då därför inte har argument för exempelvis *Grönskans effekter i staden*. Eftersom myndigheterna jobbar med olika frågor har de ju haft olika infallsvinklar och olika argument som passar för deras frågor och ansvarsområden. När det gäller att hitta många och en bredd av argument för grönska är detta positivt. I de publikationer jag har läst har myndigheternas argument inte motsagt eller skiljt sig särskilt mycket från någon annan myndighets argument. Det kanske beror på att myndigheterna ofta samarbetar och hämtar informationen från samma källa. Skillnaderna är varifrån de har fått sin information. I vissa dokument finns inga referenser. Då kan jag ju bara gissa varifrån informationen kommer men jag kan ju inte veta säkert. Andra dokument har haft väldigt bra referenser både i texten och i referenslistan. Då känns det mer trovärdigt och lättare att kolla upp den informationen om man vill veta mer.

Under landskapsarkitektutbildningen får vi lära oss att vara både källkritiska och att referera på rätt sätt bland annat för att skapa trovärdighet och förtroende. När vi ska argumentera för våra idéer vid redovisningar är man tvungen att ha argument med en bakomliggande grund. Om argumenten inte har en grund är det svårt både för lärare och en själv att kunna styrka och kritisera idéerna på ett bra sätt. De myndigheter som inte refererar alls, har de egna bestämmelser eller spelar de på en trovärdighet som de redan har? Behöver de inte referera? Landskapsarkitekt Ulrika Åkerlund på Boverket har svarat så här på frågorna; Hur ofta refererar ni till forskningen? och Ibland har ni inga referenser i vissa publikationer, varför?:

”Vi refererar ofta till forskningen, men inte alltid, och inte alltid med en referenshänvisning med fullständig referens. Våra vägledningar är ju inga forskningsrapporter utan råd från en nationell myndighet. Om vi bedömer att den som läser och ska använda vår publikation också har nytta av att kunna läsa vidare och fördjupa sig så skriver vi ut referensen. Men vi har också krav på oss att våra skrifter som ska vara lättillgängliga och lättbegripliga, och då kan referenser krångla till språk och text. En av våra uppgifter är att förmedla forskningens resultat till praktiken på ett lättbegripligt sätt.” (Ulrika Åkerlund, muntligen, 2011-05-08)

Myndigheterna ger ofta informationen vidare till andra myndigheter som sedan kanske refererar tillbaka till den första informationen, som i sin tur saknar referenser. Är argument som saknar en tydlig grund en bidragande orsak till att det är lätt att bygga på grönområden? När en stad förtätas bebyggs ibland grönområden. Motargumentet är då att nya bostäder

behövs och om man inte förtätar så måste man ofta ta åkermark i anspråk. Hur löser man problemet när människor behöver både bostäder och grönska?

Boverket och Landskapsarkitekt Ulrika Åkerlund har svarat på frågan: Är det svårt att argumentera för grönska i städer?

”Både ja och nej. Man kan vara överens om alla värden i grönstrukturen – sociala, kulturella, ekologiska, folkhälsa, ekonomiska – grönstrukturprogrammet eller naturvårdsplanen kan vara antagen av fullmäktige, men när man hamnar i den faktiska planeringssituationen då ska ju dessa värden vägas mot andra allmänna intressen och då kan det bli svårt för att exploateringen väger tyngre än bevarandet av grönområdet. Just när det blir skarpt läge så är det svårt att räkna på hur stora värdena för folkhälsa, ekosystemtjänster, social hållbarhet är.” (Ulrika Åkerlund, muntligen, 2011-05-08)

Varför väger exploatering tyngre än bevarande av grönområden? Vad har exploateringen för argument som väger så mycket tyngre? Måste alla grönområden innehålla en utrotningshotad art för att kunna bevaras? Exploateringar har stoppats på grund av en sällsynt eller utrotningshotad art. När ett grönområde har alla värden och är välbesökt borde det väl väga lika med exploatering?

Miljödepartementet hade inte några referenser i sina publikationer/rapporter förutom inspirationsföreläsningar i ett av dokument. Kommunen hade i sin grönplan och grönstrukturplan inte heller några referenser. De som var bäst på att referera var Folkhälsoinstitutet, Naturvårdsverket och Boverket. Det var också de som hade tagit mycket hjälp av forskare genom att samarbeta med dem. När myndigheterna samarbetar med varandra och forskare kan de ge ut samma budskap till allmänheten. Att myndigheterna har liknande argument i samma frågor gör det lättare för allmänheten som tittar på deras information.

De tre vanligaste förekommande referenserna var Boverket, Grahns och Naturvårdsverket. Varför får Boverket så stor plats och är Grahns forskning den bästa? Boverket är en myndighet som ansvarar för samhällsplanering, byggande och boende vilket är frågor som berör många och är en stor del av dagens samhälle. De samarbetar med andra myndigheter som använder Boverket som referens. Boverket har också ofta refererat till sig själv och egna publikationer. Kanske är det därför Boverket har refererats till flest gånger. Grahns forskning är den som har fått mest utrymme. Grahns grundar mycket av sin forskning i Kaplan & Kaplan och Ulrich vilka också har varit med som referens i flera av de studerade dokumenten. Många har tagit del av Grahns forskning och han har arbetat länge inom sitt område. Grahns, Kaplan & Kaplan samt Ulrich har alla haft tydliga resultat i sin forskning vilket gör det lätt att använda. I publikationerna har det också funnits referenser som inte bygger på Grahns, Kaplan & Kaplan och Ulrich men kanske behövs det ändå mer forskning och fler som forskar kring ämnet. Mer forskning och fler resultat skulle ytterligare kunna styrka argumenten till varför grönska är bra för människan.

Hur argumenterar då myndigheterna. I boken *Konsten att argumentera* (2008) har författaren ett stort fokus på språket som en viktig komponent i argumentering (Anderberg, 2008, s 16). Myndigheterna arbetar med ett begripligt och sakligt språk som gör att deras argument kommer fram. Anderberg (2008, s 74) menar också att för att förtydliga en framställning är exempel en väldigt bra metod. Citat är ett typ av exempel och det använder myndigheterna sig av ganska mycket. Att citera ger en direkt återkoppling till vad exempelvis en forskare har sagt.

Myndigheternas referenser har relevans vilket ytterligare styrker argumenten. När de inte har referenser så förlorar argumenten lite av sin styrka. Myndigheterna använder inte metaforer eller ironi utan de håller sig till ämnet. Att inte använda metaforer eller ironi gör att texten blir lättare för utomstående som ska läsa den. Texter med värderande ord, metaforer och liknande kan krångla till det för läsaren vilket försämrar möjligheten att vara tydlig när man vill få fram sina argument.

Avslutning

Har jag uppnått mitt mål och har jag svarat på frågorna? Mina frågeställningar och mitt mål var att ta reda på vilka som är myndigheternas argument för grönska, i vad grundar myndigheterna sina argument för grönska och varför är grönska viktigt för människans hälsa och upplevelse. Vilka som är myndigheternas argument för grönska har jag definitivt hittat. Det fanns väldigt många argument och därför har en stor del av min tid gått till att läsa publikationer och hitta argumenten.

Jag har också oftast hittat i vad som myndigheterna grundar sina argument. Ibland hade de inga referenser men vissa argument är tydliga varifrån de kommer. Många publikationer innehöll exempelvis Grahn's forskning om hur barns koncentrationsförmåga och motorik blir bättre i naturmiljö. Myndigheterna hade ibland eller alltid refererat till honom, förutom Malmö Kommun. I de dokument som inte innehöll referenser från Grahn kunde man dra slutsatsen om att det var Grahn de syftade på ändå för att andra dokument från samma myndighet hade refererat till Grahn.

Varför är då grönska viktigt för människans hälsa och upplevelse? Under arbetets gång har jag ju inte bara hittat argument för grönska. Vissa av de argumenten visar varför grönska är viktigt för människans hälsa och upplevelse. Många myndigheter har referenser till forskning om varför grönska är viktigt och hur det påverkar människan till det bättre.

Mitt syfte var att bidra till att stärka de argument som redan finns och som gynnar den gröna sidan samt att hitta argument man kan ha nytta av som landskapsarkitekt i både arbetslivet och som student. Kanske kan mitt arbete få fler att engagera sig för det gröna och få upp ögonen för varför grönska är viktigt. Myndigheterna kanske kommer bli bättre på att referera i vissa fall. Eftersom det är så viktigt med referenser för alla studenter borde inte då myndigheterna föregå med gott exempel? Ett argument med en referens och en tydlig bakgrund ger väl mer trovärdighet än ett argument som verkar taget ur luften?

Hur kan man gå vidare med undersökning av argument för grönska? Man kan exempelvis jämföra dagens publikationer med publikationer från t.ex. 90 talet. Det hade varit intressant att se hur det har förändrats under åren. Hur mycket bättre eller sämre har myndigheterna blivit på att argumentera för grönska? Man kan intervjua myndigheterna med fler frågor om hur de gör och hur de argumenterar för sin sak. Vad de tycker om fakta utan referenser då de själva alltid inte har det. En annan sak att arbeta med för att få en bredare undersökning är jämföra fler kommuner och länsstyrelser. Jag har haft ett stort fokus på myndigheter som är statliga och kommunen är i slutändan de som påverkar människorna mer direkt även om de styrs av de statliga myndigheterna. Det är dock lite svårare att hitta information på de kommunala och regionala myndigheterna då det ofta är grönplaner och hänvisningar till andra myndigheter. Varför exploatering av bostäder väger tyngre än bevarandet av grönområden är ytterligare en fråga man kan jobba vidare på. Hur är det att bo i en stad med bara byggnader och inga grönområden? Hur kommer människorna i den staden att må om de aldrig har möjlighet att besöka grönområden? Kanske är det den inriktningen forskarna borde ha för att hitta fler argument för grönska?

Referenser

Otryckta källor

Muntliga källor

Ulrika Åkerlund, Landskapsarkitekt på Boverket

Elektroniska källor/Internet

Boverket, (2007a) *Bostadsnära natur - inspiration & vägledning*. [online] tillgänglig: http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/Bostadsnara_natur.pdf [2011-05-04]

Boverkets (2011) Hemsida [online] tillgänglig:

<http://www.boverket.se/Om-Boverket/> [2011-05-03]

<http://www.boverket.se/Om-Boverket/Sa-styrs-Boverket/> [2011-05-03]

Boverket, (2007b) *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* [online] tillgänglig:

http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/landskapets_upplevelsevarde_n.pdf [2011-05-04]

Boverket, (2010) *Låt staden grönska – klimatanpassning genom grönstruktur*. [online] tillgänglig: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2010/Lat-staden-gronska.pdf> [2011-05-04]

Boverket, (2006) *Lär känna din ort*. [online] tillgänglig:

http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2006/lar_kanna_din_ort.pdf [2011-05-04]

Grahn, P och Stigsdotter, U (2003) *Landscape planning and stress*. [online] tillgänglig:

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B7GJD-4DPXHDG-N&_user=651610&_coverDate=01%2F01%2F2003&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&_view=c&_acct=C000035238&_version=1&_urlVersion=0&_userid=651610&_md5=a690c626b320dfd907bd1d7caafe3c29&_searchtype=a [2011-04-04]

Faskunger, J (2007) *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. [online] tillgänglig:

http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf [2011-05-16]

Faskunger, J (2008) *Samhällsplanering för ett aktivt liv*. [online] tillgänglig:

http://www.fhi.se/PageFiles/3417/R200830_samhallsplanering_0811.pdf [2011-05-16]

Folkhälsoinstitutet, (2010) *Aktivt liv i byggda miljöer*. [online] tillgänglig:

<http://www.fhi.se/PageFiles/10425/R2010-04-Aktivt-liv-i-byggda-miljoeer-manual.pdf> [2011-05-12]

Folkhälsoinstitutet, (2009) *Grönområden för fler* [online] tillgänglig:

<http://www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf> [2011-05-07]

Folkhälsoinstitutet, (2008) *Gå ut min själ* – [online] tillgänglig:
http://www.fhi.se/PageFiles/3979/R200810_Ga_ut_min_sjal0806.pdf [2011-05-07]

Folkhälsoinstitutets (2011) Hemsida [online] tillgänglig:
<http://www.fhi.se/> [2011-05-03]
<http://www.fhi.se/Om-oss/> [2011-05-03]

Folkhälsoinstitutet, (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* [online] tillgänglig: <http://www.fhi.se/PageFiles/3458/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf> [2011-05-07]

Malmö kommun, (2003) *Grönplan*. [online] tillgänglig:
<http://www.malmo.se/download/18.5d8108001222c393c008000101293/Gr%C3%B6nplan+f%C3%B6r+Malm%C3%B6+2003.pdf> [2011-05-04]

Malmö kommuns (2011) Hemsida [online] tillgänglig:
<http://www.malmo.se/Kommun--politik/flikelement/Om-oss/Organisation.html> [2011-05-03]
<http://www.malmo.se/Kommun--politik/Politik-paverka/Politiker-och-beslut/Kommunfullmaktige.html> [2011-05-03]

Malmö kommun, (2000) *Översiktsplan, Grönstruktur och grönområden*. [online] tillgänglig:
<http://www.malmo.se/download/18.5d8108001222c393c00800073584/4sid172-209.pdf> [2011-05-04]

Miljödepartementet, (2010) *Folk och natur -framtidens friluftsliv*. [online] tillgänglig:
<http://www.sweden.gov.se/content/1/c6/14/34/64/8c397ad3.pdf> [2011-05-12]

Miljödepartementet, (2009) *Framtidens friluftsliv*. [online] tillgänglig:
<http://www.sweden.gov.se/content/1/c6/14/97/49/d9188947.pdf> [2011-05-12]

Miljödepartementets (2011) Hemsida [online] tillgänglig:
<http://www.sweden.gov.se/sb/d/2945> [2011-05-03]

Naturvårdsverket, (2007) *Argument för friluftsliv*. [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8308-3.pdf> [2011-05-12]

Naturvårdsverket, (2011 a) *Den nyttiga utevistelsen – Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6407-5.pdf> [2011-05-12]

Naturvårdsverket, (2011 b) *Grönytor i tätorter – metoder att följa utvecklingen av upplevelsevärden och biologisk mångfald*. [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6411-2.pdf> [2011-05-12]

Naturvårdsverket, (2009) *Möt naturen*. [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/978-91-620-5916-3.pdf> [2011-05-12]

Naturvårdsverket, (2006) *Naturen som kraftkälla*. [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf> [2011-05-04]

Naturvårdsverkets (2011) Hemsida [online] tillgänglig:
<http://www.naturvardsverket.se/sv/Start/Om-Naturvardsverket/Mer-om-Naturvardsverket/> [2011-05-03]

Länsstyrelsen i Skånes Hemsida [online] tillgänglig:

<http://www.lansstyrelsen.se/skane/Sv/om-lansstyrelsen/Pages/default.aspx> [2011-05-03]

Ståhle, A (2005). *Mer park i tätare stad*. [online] tillgänglig: <http://kth.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:7401> [2011-05-16]

Tryckta källor

Anderberg, Thomas (2008), *Konsten att argumentera*. Falun, Nya Doxa

Grahn, Patrik (2001) *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression*. Litteraturkompendium LK0078 Projekt 1. Landskap som plan verklighet och idé 2009.

Kaplan, R, Kaplan, S & Ryan, R.L. (1998) *With people in mind*. Island Press, Washington DC. s 7-48

Ulrich, Roger S (1984), View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, volym 224 (nummer 4647) s 420-421